

# CAMOTES (BATATAS) EN LATA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 14 MAR 03

## Descripción del producto

- Los **camotes** (“batatas” o “papas dulces”) son de las variedades dorada, amarilla o mixta y han sido clasificados *U.S. Grade 2* o superior.
- Los camotes vienen enteros o cortados en un almíbar ligero.

## Presentación/Rendimiento

Los camotes vienen en latas de 15.5 onzas, cada una de las cuales rinde alrededor de 1 ¼ tazas o 2.5 porciones de ½ taza cada una después de escurrirse los camotes.

## Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso.
- Guarde los camotes que sobren en un recipiente con tapa y refrigérelos. Úselos en 5 a 7 días.

## Usos y sugerencias

- Los camotes vienen completamente cocidos y pueden calentarse añadiéndoles especias o frutas en conserva. Pueden utilizarse en sopas o en recetas de repostería tales como pie de camote o pan de camote.
- Para darles un sabor adicional, se les puede añadir cáscara rallada de limón o de naranja, pasas, piña de lata escurrida o nueces de distintos tipos.
- Se puede utilizar camote machacado en recetas que pidan puré de calabaza.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

## Información de nutrición

- Los **camotes** son una **excelente fuente** de vitamina A y una **buena fuente** de vitamina C y fibra.
- ½ taza de camote equivale a una porción del **GRUPO DE VERDURAS** de la **Pirámide Alimenticia**.
- Personas diabéticas:** ⅓ taza de camotes equivale a un **intercambio de VERDURAS CON UN ALTO CONTENIDO DE ALMIDÓN** para diabéticos.

(Véanse las recetas al dorso)

Datos de nutrición	
Porción ½ taza (98 g) de camotes escurridos	
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b> 110	Cal. de grasa 0
<b>% Valor diario*</b>	
<b>Grasa total</b> 0 g	<b>0%</b>
Grasa saturada 0 g	<b>0%</b>
<b>Colesterol</b> 0 mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 40 mg	<b>2%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 25 g	<b>8%</b>
Fibra dietética 3 g	<b>12%</b>
<b>Proteína</b> 1 g	
Vitamina A 140%	Vitamina C 18%
Calcio 2%	Hierro 6%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

## Puré de camote al horno

2 latas (15.5 onzas c/u) de camotes  
½ taza de azúcar blanca  
1 huevo (o ¼ taza de mezcla de huevo + ¼ taza de agua)  
2 cdas. de mantequilla derretida, divididas  
3 cdas. de leche  
½ cda. de extracto de vainilla  
½ taza de azúcar morena comprimida  
¼ taza de nueces o pecanas picadas  
3 cdas. de harina  
1 cda. de agua

Receta cortesía de AllRecipes.com

1. Caliente el horno a 350 °F. Rocíe un plato para el horno de 1 cuarto de profundidad con *spray* de cocina.
2. Ecurra y aplaste los camotes. Añada el azúcar blanco, el huevo, 1 cda. de mantequilla derretida, la leche y la vainilla y mezcle bien. Con una cuchara, traslade la mezcla al plato para el horno preparado.
3. En un tazón, combine el azúcar morena con las nueces picadas, la harina, 1 cda. de agua y el resto de la mantequilla derretida. Esparza sobre el preparado de camote.
4. Lleve a horno de 350 °F por 35 minutos o hasta que el puré esté caliente y el *topping* de azúcar morena se haya derretido.

### Rinde 6 porciones

#### Información de nutrición para cada porción de puré de camote al horno:

Calorías	400	Colesterol	45 mg	Azúcar	34 g	Calcio	55 mg
Calorías de grasa	70	Sodio	75 mg	Proteína	5 g	Hierro	2 mg
Grasa total	8 g	Carbohidratos totales	80 g	Vitamina A	60 RE		
Grasa saturada	3 g	Fibra dietética	6 g	Vitamina C	18 mg		

## Panecillos (*biscuits*) de camote

1 taza de harina  
3 cdtas. de polvo de hornear  
3 cdas. de azúcar  
3 cdas. de margarina o azúcar  
1 taza de camotes machacados  
½ taza de leche descremada

Receta cortesía de Recipe Source

1. Caliente el horno a 425 °F.
2. Combine la harina con el polvo de hornear y el azúcar. Incorpore la mantequilla cortándola. Añada la leche poco a poco para formar una masa.
3. Sobre una tabla enharinada, estire la masa con un rodillo de cocina o con la mano hasta obtener un grosor de ½ pulgada. Corte la masa con un molde para panecillos (*biscuits*).
4. Hornee los panecillos sobre en un molde para galletas engrasado de 12 a 15 minutos.

### Rinde 10 panecillos

#### Información de nutrición para 1 panecillo de camote:

Calorías	120	Colesterol	0 mg	Azúcar	4 g	Calcio	42 mg
Calorías de grasa	30	Sodio	170 mg	Proteína	2 g	Hierro	1 mg
Grasa total	3.5 g	Carbohidratos totales	19 g	Vitamina A	448 RE		
Grasa saturada	1 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	3 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

#### Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14<sup>th</sup> & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.